

## **REPERCUSSÕES DAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS E DE LAZER NO RENDIMENTO ESCOLAR DOS ADOLESCENTES**

**Leonor Pestana**

leonorpestana@hotmail.com

Agrupamento de Escolas do Viso, Viseu, Portugal

**João Duarte**

**Emília Coutinho**

**Cláudia Chaves**

**Paula Nelas**

**Odete Amaral**

Escola Superior de Saúde de Viseu, CI&DETS, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.581>

*Fecha de Recepción: 30 Septiembre 2016*

*Fecha de Admisión: 1 Octubre 2016*

### **ABSTRACT**

#### **Impact of domestic and leisure activities in the academic achievement of adolescents**

**Background:** The academic performance of adolescents is determined by variables related to domestic and leisure activities.

**Objective:** To identify variables related to domestic and leisure activities that influence the academic performance of adolescents.

**Methodology:** Observational quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive and correlational, explanatory and retrospective study, using a non-probabilistic sample intended for convenience, consisting of 380 adolescents with an average age of 13.5 years ( $\pm$  SD 1:56).

**Results:** Adolescents who collaborate with the family in household activities show better academic performance ( $p = 0.014$ ). The daily time engaged in leisure activities, as computer use ( $p = 0.05$ ), video watching ( $p = 0.021$ ) and the use of games on PC or game consoles ( $p = 0.011$ ), if over an hour, has negative repercussions on the academic performance of adolescents.

**Conclusion:** Domestic activities positively influence the adolescents school performance, while leisure activities like computer use, watching videos and playing games on computers or game consoles have a negative impact, when occupying more than one hour per day.

**Keywords:** domestic activities, leisure activities, adolescents, academic achievement

### **RESUMO**

**Introdução:** O rendimento escolar dos adolescentes é determinado por variáveis relacionadas com as atividades domésticas e de lazer.

**Objectivo:** Identificar as variáveis relacionadas às atividades domésticas e de lazer que influenciam o rendimento escolar dos adolescentes.

**Metodologia:** Estudo observacional, quantitativo, não experimental, em corte transversal, descritivo e correlacional, explicativo e retrospectivo, realizado numa amostra não probabilística intencional por conveniência, constituída por 380 adolescentes com uma média de idades de 13.5 anos ( $\pm 1.56$  dp).

**Resultados:** Os adolescentes que colaboram com os familiares em atividades domésticas revelam melhor rendimento escolar ( $p=0,014$ ). O rendimento escolar dos adolescentes é maior naqueles que ocupam menos de uma hora por dia em atividades de lazer, como no uso do computador ( $p=0,05$ ), na visualização de vídeos ( $p=0,021$ ), e no uso de jogos em PC ou em consola ( $p=0,011$ ).

**Conclusão:** As atividades domésticas influenciam positivamente o rendimento escolar dos adolescentes, enquanto as atividades de lazer como passar tempo a usar o computador, ver vídeos, jogar em computador e/ou em consola em tempos superiores a uma hora o influenciam negativamente.

**Palavras-chave:** atividades domésticas, atividades de lazer, adolescentes, rendimento escolar, ocupação de tempos livres.

### 1. INTRODUÇÃO

A fase da adolescência é vista pelos adultos como uma fase de turbulência, de comportamentos de risco, de irreverência, de alguma irresponsabilidade e de muita instabilidade emocional, sendo uma fase da vida que, cada vez mais tem um início precoce e um final tardio, mas em que a marca fundamental é um crescimento global intenso e multi focalizado (Portugal, 2015).

Literatura diversa, evidencia que uma das maiores preocupações dos pais e educadores em geral, tem sido o modo e o tempo de ocupação dos tempos livres destes jovens.

O conceito de tempo livre e de lazer surge associado a um tempo livre de atividades (desportivas, culturais ou sociais) de carácter voluntário, prazenteiras, de entretenimento, descanso e diversão, sem amarras a necessidades profissionais, familiares e sociais, centradas em interesses culturais, físicos, intelectuais, artísticos e/ou outros, realizados extra horário de trabalho profissional e doméstico, relacionando-se com o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos (Guedes, 2013; Camargo, 1989; Reiquix, 1980; Dumazedier, 1976).

Na ocupação dos tempos livres e lazer dos adolescentes destacam-se a TV, a Internet, as consolas e/ou o computador, a música, o convívio com os amigos, atividades desportivas e artísticas, leitura e o voluntariado social (Matos, Gaspar, Ferreira & Equipa Aventura Social, 2013).

Com as novas tecnologias, desde o telemóvel, ao computador (incluindo Internet, Messenger, hi5, Youtube, Skype, etc), aos jogos de consola e jogos online, aos mp3 e mp4, e no geral a formatos digitais, as atividades de lazer ganham nova forma, estando tudo à distância de um toque seja no telemóvel, seja no computador ou outro equipamento Hi-Tec. É em geral um lazer sedentário (muito tempo sentado) e isolado socialmente (a cultura do quarto), comparada à presença física e socialização mais usual. O grupo de pares afigura-se mais virtual (mas não necessariamente mais reduzido ou com menos impacto), favorecendo o emergir de novas culturas e novos estilos de vida (Matos et al, 2013).

Revela-se pouco aconselhável a um jovem limitar-se a ver televisão, jogar no computador ou navegar na Internet. São preferíveis ocupações que promovam a saúde (exercício físico regular e moderado como natação, andar de bicicleta ou andar a pé), o convívio (familiares, amigos e/ou desconhecidos) e o contacto com o mundo do trabalho (voluntariados e contacto com cursos e profissões diferenciadas) (Estanqueiro, 2008).

O desafio das novas tecnologias e o aproveitamento das funcionalidades de dispositivos móveis,

como tablets e smartphones, podem, quando adequadamente utilizados contribuir para a melhoria da literacia para a saúde, a gestão da saúde individual e a promoção da educação para a saúde (Portugal, 2015).

Todavia, o uso excessivo das novas tecnologias pode levar a uma dependência, anulando-se vantagens relativas a competências desenvolvidas, porque o acesso passa a limitar as experiências de vida e sociais em vez de as alargar e, do ponto de vista do lazer, passa a reduzir os graus de liberdade em vez de os estender (Matos et al, 2013).

Na maioria dos casos, parece que os jovens ocupam o seu tempo livre a ver televisão ou a utilizar vias eletrónicas por computador e/ou telemóveis e afins, dentro de contexto escolar e em contexto de família (Pastor, Valcárcel, e García-Merita, 2002). Na opinião de Matos e Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003) estes meios de informação e comunicação têm uma enorme vantagem em relação a outros pois utilizam estímulo visual e auditivo, provocando maior atenção e diminuindo portanto, de forma notável, o interesse pelo que está à sua volta. No entanto, embora se reconheça o grande poder de fascínio que as imagens exercem, a imaginação fica mais limitada, sendo que, escutar musica ou ler um livro, na opinião da autora, são passatempos que estimulam muito mais a criatividade do individuo. Na mesma condição, Matos et al (2013) reforçam a ideia de que as novas tecnologias permitem uma maior diversificação na escolha e acesso de informação, nomeadamente no campo musical, com *mega* espetáculos de som/luz e imagem, as *raves*, atraindo milhares de jovens. Permitem ainda um recolhimento individual, onde cada um pode cruzar os espaços sociais, escolares ou laborais com os seus interesses e gostos pessoais.

Na investigação levada a cabo por Marques, Silva e Marques (2011) no âmbito do jogo e sua inter-relação com rendimento escolar, verifica-se que os jogos são interfaces benéficas passíveis de utilização em contexto educativo, confirmando-se que os videojogos podem ter um papel favorável no desenvolvimento cognitivo e social dos jovens, enquanto alunos e cidadãos, facultando um conjunto de competências (ao nível da capacidade de autonomia, interesse e concentração) que permitem a aquisição de valores fundamentais para a vida quotidiana. Os autores concluíram ainda que estudar e jogar se complementam, sustentados pelo facto de que os melhores resultados da investigação foram alcançados por jovens jogadores de videojogos, com rendimento escolar médio-alto.

É importante estar equilibrado em sociedade, com ocupação saudável dos tempos livres, uma vez que constituem o meio e recurso determinante de boas práticas educativas e formativas do carácter. Por outro lado, os mesmos podem constituir excelentes oportunidades para estar em contacto com a natureza e exercer o domínio de capacidades de movimento e de coordenação, tão agradáveis na idade da adolescência (Fonseca, 2005).

Sustentado em diversos autores, Matias (2009), destaca que atividades extracurriculares suportadas no desenvolvimento de atividades artísticas, recreativas, desportivas entre outras, proporcionam um reforço da aprendizagem. Com estudos conjuntos, concluíram que crianças e adolescentes que participam de atividades extracurriculares apresentam melhor ajustamento emocional quando comparadas às que não participam, assistem a menos televisão e fazem poucas atividades não estruturadas. Nestes estudos foi feita a análise de cinco tipos de atividades extracurriculares: dever de casa, assistir à televisão, trabalho, participação em clubes académicos, desportos e outras que dizem respeito a atividades em grupos estruturados, como escuteiros e ligação à Igreja. Foi feita ainda a avaliação do desenvolvimento cognitivo no que respeita ao vocabulário, aprendizagem de leitura e cálculos matemáticos, expressão da linguagem, fala, ciências, estudos sociais e habilidades de estudo. Os autores comprovaram a hipótese de que fazer o dever de casa e participar de atividades extracurriculares organizadas é um indício positivo de desenvolvimento escolar. Destacam também que assistir a menos televisão, fato que pode acontecer com a inserção de crianças e adolescentes em programas extracurriculares, pode contribuir, em certa medida, para um melhor desempenho em atividades escolares.

Esta ideia é coadjuvada por Silva, Araújo, Junior, Vital e Oliveira, (2012) e por Matos et al (2012) quando aludem a atividades de ocupação dos tempos livres (e extracurriculares), como fatores importantes para o desenvolvimento dos adolescentes uma vez que criam oportunidades que facilitam a formação da identidade, da autonomia e da competência social, bem como o desenvolvimento acadêmico, a motivação, o autoconceito e autoestima do adolescente. Os mais implicados em atividades extraescolares possuem, posteriormente maiores ganhos educativos e laborais e melhor integração social, sendo que a ocupação dos tempos livres, para além de melhorar aspetos de socialização também ajudam a cumprir outros papéis sociais. Os adolescentes escolhem as atividades de tempo livre que os divertem e que lhes permitem satisfazer as suas necessidades e valores, tendo em conta o meio social a que pertencem, as possibilidades e os recursos disponíveis, sendo que as áreas de lazer típicas dos adolescentes são o desporto, os jogos, o cinema e as atividades relacionadas com música, das quais usufruem mais com os seus pares do que com a família.

Todavia, Cunha (2013) considerando os resultados dos seus estudos, e encontrando uma correlação estatisticamente significativa entre a idade e o sucesso escolar, para a amostra total e para o grupo de praticantes de atividades extracurriculares, conclui que quanto mais elevada é a idade, menor é o sucesso escolar, quicá pela autonomia crescente que lhes é conferida deixando-os mais desamparados e à mercê de outros estímulos supostamente mais aliantes.

O Programa Nacional de Saúde Escolar (Portugal, 2015) traçou como eixo estratégico a capacitação e, uma das áreas de intervenção são os comportamentos aditivos sem substância, inserindo-se aqui o tempo que os jovens gastam em videojogos, consolas, computadores (navegação, redes sociais, etc), e outras tecnologias com suporte digital.

Aceitamos o conceito de comportamentos aditivos sem substância (jogo, internet e outros) como toda a conduta repetitiva que produz prazer e alívio tensional, sobretudo nas suas primeiras etapas, e que leva a uma perda do controlo da mesma, perturbando severamente a vida quotidiana, a nível familiar, laboral ou social, que pode acentuar-se no tempo e conduzir a uma dependência. Nesta condição, a boa utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) é uma oportunidade para inovar e capacitar a comunidade educativa, sendo que o inverso torna os jovens mais expostos a adições, provocações (cyber-bullying), intimidações e assédio com eventuais consequências imprevisíveis a partir de rasto digital (Portugal, 2015).

Estudos feitos por Nunes (2014) reiteram também a relação benéfica entre a realização de atividade física e o sucesso escolar, sendo que muitos exercícios que por vezes são discriminados como as atividades domésticas podem ter um papel complementar muito importante para se ter níveis de atividade física mais elevada, realçando a recomendação nacional de 300 minutos de atividade física moderada e vigorosa semanal para os jovens entre 7 e os 10 anos.

Outros estudos realizados por Silva et al, (2012) e coadjuvados por uma serie de outros autores no âmbito da vasta literatura nesta área, reconduzem-nos à assunção de que as atividades extracurriculares, que os alunos frequentam com caráter voluntário, exercem uma influência significativa no desenvolvimento de crianças e adolescentes, tendo por base a socialização dos adolescentes, no desenvolvimento académico, na motivação, no auto-conceito e auto-estima dos mesmos.

Neste sentido, compreende-se que o desequilíbrio e a inadequação de hábitos sadios no que concerne a estilos de vida, se repercutem nos comportamentos dos jovens e nos seus diversos contextos de vida, podendo ter consequências pouco favoráveis no desenvolvimento cognitivo, bem como no desenvolvimento de capacidades e de competências, tendo subjacente alterações de concentração, de memória, de raciocínio, de comunicação, de interação, de atitudes e de valores, com eventuais alterações de humor e de estabilidade emocional, e com implicações diretas no rendimento escolar e no bem-estar geral do adolescente.

É subjacente a esta problemática que nos interrogamos sobre as repercussões da realização das atividades domésticas e de lazer no rendimento escolar dos adolescentes.

## 2. MÉTODOS

Procurámos conhecer comportamentos assumidos pelos adolescentes em estudo, na sociedade, no seu quotidiano escolar, e no contexto familiar bem como responsabilidades nas tarefas domésticas, e ocupação de tempos livres fora do horário escolar (com quem passam o tempo, onde passam o tempo e o que fazem durante esse tempo), consubstanciados em diversas dimensões, com o rendimento escolar.

Realizámos um estudo quantitativo, por se fundamentar no método hipotético dedutivo (Sampieri, Collado, & Lucio, 2003) de corte transversal, descritivo e correlacional, explicativo, e retrospectivo, com análise da relação entre os fatores em estudo e o rendimento escolar dos adolescentes. Nesse sentido elaborámos um questionário constituído por quatro partes: caracterização biográfica da amostra (11 questões); recolha de dados relativos ao aluno na sua relação com a escola (10 questões, nomeadamente sobre a realização de tarefas de cooperação em casa, em contexto familiar); inquirição referente a uma serie de variáveis alusivas a estilos de vida adotados pelos adolescentes (inclui as questões relacionadas ao entretenimento e lazer) e na quarta parte enfatizou-se o setor académico incluindo questões referentes a hábitos de estudo e à organização das condições para a realização do estudo.

Nas atividades de entretenimento e lazer procurou-se saber as horas diárias ocupadas a ver televisão, vídeos, jogos, cinema e teatro, as tardes que passa por semana fora de casa com os amigos, a opinião sobre uma pretensa solidão pessoal e ainda o local de reunião com os amigos.

Na parte relacionada ao rendimento escolar, foi utilizada a escala desenvolvida por Fermín e adaptada para a população portuguesa por Duarte (2008) sendo constituída por 40 itens que se encontram distribuídos por cinco subescalas (tipo Likert) com oito itens cada, respeitantes a: Ambiente de estudo (condições do meio no qual o estudante realiza o estudo); Planificação do estudo (organização do tempo de estudo); Métodos de estudo (estratégias de estudo); Habilidades de leitura (estratégias de leitura); Motivação para o estudo (atitudes do aluno face a métodos de estudo). O questionário foi aplicado em sala de aula com supervisão de um docente.

Os resultados psicométricos do questionário foram fundamentados em estatísticas e correlações bem como na utilização do alfa de Cronbach, reforçados pelo índice de fiabilidade calculado pelo método das metades.

Foi dada a autorização formal para aplicação dos questionários pela Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC), pela Direção Executiva das Escolas envolvidas e pelos Pais/Encarregados de Educação.

A amostra perfaz 380 estudantes, a frequentar o 3º ciclo. Para o sexo masculino que representa 49,2% da totalidade da amostra, a idade mínima é de 12 anos, enquanto para o feminino é de 11 anos, com uma idade máxima de 17 e 16 anos respetivamente, sendo a média de 13,56 ( $\pm 1,23$ ) anos. Amostragem não probabilística por conveniência constituída pelos adolescentes a frequentar o 7º, 8º e 9º anos de escolaridade no ano letivo de 2011/2012, de uma escola básica em Viseu, Portugal.

## 3. RESULTADOS:

O tempo livre e as atividades de entretenimento constituem um fator social que aparece muito vinculado com o mundo da adolescência e que pode ter um papel crucial no desenvolvimento e socialização dos jovens. Neste contexto, procurámos saber o tempo que o adolescente ocupa por dia em atividades como TV, vídeo, jogos, cinema e teatro.

## REPERCUSSÕES DAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS E DE LAZER NO RENDIMENTO ESCOLAR DOS ADOLESCENTES

A TV tem constituído uma fonte de informação que possui uma poderosa influência no desenvolvimento humano e comportamento, sendo que através dela se transmitem valores, atitudes e informação que tem um efeito muito forte sobre os adolescentes, pois é uma fase em que estes se deixam influenciar com mais facilidade, reconhecendo-se que os adolescentes investem uma parte importante do seu tempo frente ao televisor.

No nosso estudo a maior percentagem dos rapazes (29,9%) despende 30-60 minutos e 29,4% entre 1-3 horas por dia. Nas raparigas 37,3% despende 1-3 horas e 36,3% despende 30-60 minutos.

No que concerne ao tempo gasto com o vídeo, em 27,5 % das raparigas e 24,1% dos rapazes não ocupam o seu tempo com este tipo de atividade, embora 37,8% das raparigas e 33,7% dos rapazes ainda recorrem a ele cerca de 30 minutos por dia.

Já no que se refere aos jogos, verifica-se uma diferença, em função do sexo, altamente significativa ( $X^2=49,019$ ;  $p=0,000$ ), sendo uma atividade maioritariamente do sexo masculino (87,2%) verificando-se que 34,2% das raparigas não se identificam com este tipo de atividades.

A maioria de raparigas (76,7%) e de rapazes (86,1%) não despende tempo com teatro, havendo diferenças significativas em função do sexo ( $X^2=11,278$ ;  $p=0,046$ ), que se situam na ida ao teatro despendendo 1 a 3 h por semana, sendo as raparigas (5,2% vs. 1,1%) que mais referem essa vivência.

Para a globalidade da amostra (94,7% dos jovens), o tipo de atividade em que estes despendem até 3 horas do seu tempo diário é o computador. Assim, 28,7% gastam entre 1 a 3 horas diárias, e 45% despendem até 1 h por dia, sendo este menor período mais ocupado pelas raparigas. No entanto, para tempos superiores a 5 horas no computador, são os rapazes que mais referem esse tempo (15,0% vs. 7,3%).

Globalmente o tipo de atividades em que os adolescentes despendem tempo superior a trinta minutos e até 5 horas, são a TV, computador e jogos.

Rendimento escolar e participação dos adolescentes em atividades domésticas

Começamos por determinar se os adolescentes que colaboram com os familiares em atividades domésticas revelam melhor rendimento escolar do que os que não colaboram. Os resultados apresentados na tabela 1 evidenciam que os adolescentes que colaboram nas atividades domésticas apresentam melhor rendimento escolar, em todas as dimensões da escala, com diferenças estatísticas na planificação de estudo, método de estudo, motivação para o estudo e rendimento escolar global.

*Tabela 1 – Teste de U Mann Whitney entre colaboração nas atividades familiares e rendimento escolar*

Colaboração nas atividades familiares	Sim	Não	UMW	p
	Ordenação Média	Ordenação Média		
Rendimento escolar				
Ambiente de estudo	193,37	154,43	3918,000	0,070
Planificação de estudo	194,98	134,20	3351,500	0,005
Método de estudo	194,11	145,09	3656,500	0,023
Habilidades de leitura	193,36	154,61	3923,000	0,071
Motivação para estudo	193,74	149,77	3787,500	0,041
Rendimento escolar global	194,41	141,32	3551,000	0,014

Tempo de ocupação em atividades de lazer

Os adolescentes que despendem de um tempo de ocupação superior a uma hora em atividades de lazer, como uso de computador, ver vídeos, uso de jogos em computador e em consola, ida ao cinema ou ao teatro, com exceção em ver televisão, têm um menor rendimento escolar comparati-

vamente aos adolescentes que o fazem por tempos inferiores a uma hora não sendo significativas as diferenças apenas para quem vai ao cinema e ao teatro, conforme tabela 2.

*Tabela 2 Teste t para diferença de médias entre tempo ocupado em atividades de lazer e o rendimento escolar*

Atividades de lazer	Tempo ocupado		>1 hora		Levene	t	p
	<=1 hora						
	Média	Dp	Média	Dp	P		
Televisão	145,16	40,53	147,60	38,51	0,164	-0,600	0,549
Computador	150,42	36,60	142,45	41,89	0,234	1,969	0,050
Jogos (PC e/ou Consola)	150,43	35,18	138,35	46,10	0,001	2,582	0,011
Cinema	149,16	35,10	140,06	48,47	0,000	1,778	0,077
	Ordenação média		Ordenação média			UMW	p
Video	194,14		162,31			9579,500	0,021
Teatro	189,88		149,43			3034,500	0,089

#### Rendimento escolar e ocupação de tardes com os amigos

É salutar o convívio com os amigos desde que o gasto de tempo seja devidamente equilibrado e ponderado. Dos resultados obtidos e apresentados na tabela 3 verificámos que os adolescentes que convivem duas vezes ou menos por semana têm um melhor rendimento escolar do que os que convivem mais de duas vezes, com diferenças significativas em todas as dimensões da escala excepto para a planificação de estudo. Infere-se assim que o convívio com os amigos interfere no rendimento escolar dos adolescentes.

*Tabela 3 - Teste de U Mann Whitney entre tempo ocupado em tardes com amigos e rendimento escolar*

Tardes ocupadas com amigos	2vezes ou menos por semana	Mais de 2 vezes por semana	UMW	p
Rendimento escolar	Ordenação Média	Ordenação Média		
Ambiente de estudo	197,11	165,72	10017,500	0,022
Planificação de estudo	194,92	173,94	10675,000	0,129
Método de estudo	197,53	164,16	9892,500	0,016
Habilidades de leitura	196,21	169,09	10287,000	0,049
Motivação para estudo	197,29	165,04	9963,000	0,019
Rendimento escolar global	196,97	166,25	10060,000	0,026

## 4. DISCUSSÃO

O tempo de lazer tem grande impacto no bem-estar global das crianças e adolescentes. Os adolescentes escolhem as atividades de tempo livre que os divertem e as que lhes permitem satisfazer as suas necessidades e os seus valores, em função do meio social onde estão inseridos, das possibilidades e dos recursos disponíveis (Pastor et al., 2002).

Estudar e brincar parecem sustentar a ocupação da maioria dos tempos livres dos jovens, sendo o *Edutainment* um novo conceito que se caracteriza pela atual necessidade de fusão dos termos educação e entretenimento, utilizados preponderantemente em produtos multimédia de carácter lúdico, associado a tecnologias interativas e instrutivas, concebidas para divertir e educar, cujas propriedades estão subjacentes em programas de televisão, vídeos, computadores, internet e de variado software multimédia. Os videojogos como dispositivo eletrónico que os jovens utilizam para jogar podem variar entre o computador, telemóvel, consola sendo variados os jogos que os seduzem (*First Person Shooter Games, Simulations Games, e Action Adventures Games*) (Marques et al., 2011).



No nosso estudo, questionados sobre o tempo gasto com TV, computador, vídeo, jogos, cinema e teatro a maior percentagem de rapazes despende até 3 horas por dia frente ao televisor. Há mais raparigas a ver mais tempo TV e 36,3% que veem menos de uma hora. Corroborando o nosso estudo, Matos et al. (2012) reporta que mais de metade dos adolescentes vê entre uma a três horas de TV durante a semana e durante o fim de semana mais de metade dos adolescentes vê quatro ou mais horas de TV, sendo semelhante este comportamento em função do sexo.

Neste campo, os estudos realizados por Duarte (2008) são muito similares. A maior percentagem dos rapazes (36%) ocupa entre 30 a 60 minutos a ver TV e 35,4% entre 2-3 horas por dia.

Quanto ao tempo gasto com vídeos cerca de um terço dos jovens da nossa amostra refere recorrer a ele até cerca de trinta minutos por dia. Os jogos associam-se mais aos rapazes registando-se que cerca de um terço das raparigas não se identifica com este tipo de atividade. A corroborar estes dados, Duarte (2008) refere nos seus estudos que o vídeo não é visto com tanta frequência mas os jogos parecem ser uma atividade quase exclusiva do sexo masculino dado que a maioria das raparigas, não se identifica com essas atividades. O estudo realizado por Marques et al. (2011), no âmbito do perfil do jogador de videojogos e de algumas competências básicas em TIC, com uma amostra de 203 alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, do 2º e 3º ciclos do ensino básico em Portugal, tendo subjacentes os hábitos de estudo destes jovens, designadamente a frequência com que estudam e, quando o fazem, durante quantas horas se concentram, concluiu que: à medida que aumenta a frequência de tempo dedicado ao estudo a percentagem de alunos diminui; à medida que aumentam as horas de estudo diminui o número de alunos que afirma conseguir concentrar-se; a maioria dos alunos já utilizou videojogos (88%) e a predominância de jogadores é do sexo masculino; ao contrário dos hábitos de estudo, os hábitos de jogo são bastante assíduos, tendo-se verificado que a maioria dos jogadores afirmam jogar todos os dias ou, pelo menos quatro vezes por semana, durante um período de tempo superior a duas horas de cada vez, percebendo-se claramente, que na atualidade os jovens jogam com bastante mais frequência com que estudam.

A maioria dos jovens, do nosso estudo, seja rapaz ou rapariga, não ocupa tempo com teatro, ainda que as raparigas possam ir mais vezes. A ocupação dos tempos livres é feita preferencialmente na utilização do computador cerca de 3 horas do seu tempo diário, sendo que este tempo de utilização de computador pode chegar às 5 horas de duração, valor este mais vezes referido pelos rapazes comparativamente às raparigas. Para a globalidade da amostra o tipo de atividades em que os adolescentes gastam diariamente entre trinta minutos até 5 horas, são TV, computador e jogos. No seu estudo Matos et al. (2012) verificou um comportamento algo diferente mas com algumas semelhanças na medida em que durante a semana quase metade dos adolescentes joga computador meia hora ou menos, sendo que durante o fim de semana, menos de metade dos adolescentes joga computador entre uma a três horas verificando-se serem os rapazes e os jovens do 8º ano que passam mais tempo a jogar computador, quer durante a semana quer ao fim de semana.

No nosso estudo, o tempo de ocupação em atividades extraescolares, como ver TV, uso de computador, ver vídeos, uso de jogos em computador, ida ao cinema ou ao teatro, podem condicionar o rendimento escolar dependendo do tempo gasto nessas atividades. Verificámos que utilizar o computador, ver vídeos e utilizar jogos multimédia podem condicionar o rendimento escolar se o tempo gasto for excessivo (mais de uma hora). Despendendo nessas atividades mais de uma hora diária, têm um menor rendimento escolar não sendo significativas as diferenças apenas para quem vai ao cinema e ao teatro. Todavia o tempo ocupado com cinema até 1 hora favorece capacidades de melhoria do ambiente de estudo e de método de estudo.

Quanto ao tempo gasto em convívio com os amigos, no nosso estudo a maioria dos jovens convive com os amigos pelo menos uma vez por semana, parecendo-nos preocupante que cerca de



22,9% dos jovens de ambos os sexos refiram nunca conviver e uma percentagem muito pequena refere que o faz quase todos os dias. São as raparigas que passam mais tempo fora de casa com os amigos, embora sejam os rapazes que usufruem de mais tardes por semana com eles. Também Duarte (2008) corrobora estes dados sobre o convívio entre pares na medida em que no seu estudo tal ocorreu em cerca de metade dos rapazes entre 3 a 5 vezes por semana e nas raparigas com uma frequência de uma a duas tardes por semana, (60,1%). Nos rapazes cerca de 9 em cada 10 referiu conviver com os colegas entre uma a cinco tardes por semana. E a maioria dos adolescentes que frequentava o 10º e 11º ano de escolaridade referiram passar “uma ou duas tardes” fora de casa com os amigos. Também os estudos nacionais apontam que a maioria dos adolescentes afirma ficar dois ou mais dias com os amigos após as aulas, sendo os rapazes que apresentam maior frequência neste aspeto, como referem Matos et al. (2012).

É salutar o convívio com os amigos desde que o tempo seja devidamente equilibrado e ponderado. Verificámos, no nosso estudo, que o convívio com os amigos interfere no rendimento escolar dos adolescentes, porquanto os que convivem duas vezes ou menos por semana têm um melhor rendimento escolar do que os que convivem mais de duas vezes, com diferenças significativas excepto para a planificação de estudo. Já no estudo realizado por Formiga, Ayrosa e Dias (2005) corroborando os nossos resultados, referem que é possível notar no quotidiano o elevado cuidado, tanto da família como de outros órgãos responsáveis, (escola, etc.) pelo controle social de atividades de lazer e diversão, sendo necessário repensar novas formas que os filhos e/ou alunos possam adotar numa melhor ocupação do tempo livre.

O estudo de Formiga e Dias (2002) também corrobora os nossos dados pois concluíram que quando o tipo de lazer é bem empregue é capaz de influenciar os indicadores do rendimento escolar, nomeadamente afirmam que a prática de estudo (ter horas para estudar e os resultados conseguidos) devem estar relacionadas, por forma a darem consistência ao rendimento escolar obtido. Por outro lado, concluíram que é importante o investimento em hábitos que visem uma formação cultural e intelectual, uma vez que estes fatores estão intrinsecamente relacionados com todas as dimensões do rendimento escolar. Verificaram ainda que os hábitos lúdicos não influenciam de forma consistente o êxito escolar.

Também corroboram o nosso estudo Olvera e Moya (2012) pois concluíram que o fator mais geral que determina as diferenças de rendimento escolar entre os indivíduos é a procedência de classe social. A categoria ocupacional do chefe de família, a categoria do ingresso assim como os recursos materiais de que pode dispor no dia-a-dia, constituem indicadores da dimensão económica e da origem social e, estes fatores interferem na qualidade do rendimento escolar. Também o nível cultural influencia o rendimento académico, na medida em que indivíduos que tenham nível socioeconómico semelhante, são influenciados pelo aporte cultural do contexto familiar que, sendo mais débil, cria a situação de desigualdade pela falta de oferta de contextos mais enriquecidos de elementos culturais e, naturalmente de ferramentas intelectuais e atitudinais.

No nosso estudo, apuramos que o tempo ocupado pelos adolescentes em atividades de apoio à família, nas lides domésticas, influencia o rendimento escolar sendo que têm melhor rendimento escolar os que colaboram, com diferenças estatísticas na planificação de estudo, método de estudo, motivação para o estudo e rendimento escolar global. A corroborar os nossos resultados estão estudos desenvolvidos por Sanchez-Serrano (2001) que defende uma abordagem sociológica para análise de fatores ambientais que eventualmente influenciam de forma determinante, o rendimento escolar dos jovens. Não basta ter em conta as capacidades intelectuais do indivíduo, pois existem outros fatores relacionados com o ambiente cultural da família e com a situação socioeconómica que são determinantes para o êxito escolar. A colaboração dos jovens nas tarefas domésticas, parece contribuir, de algum modo, para relações interpessoais e laços familiares mais favoráveis poden-

do promover bem-estar, melhor autoestima e autoconceito, também comprovados por Sá (2012) e Henriques (2009) favorecendo melhor aprendizagem e rendimento escolar.

### 5- CONCLUSÃO

A participação dos adolescentes e jovens em atividades que ocupem os tempos de lazer de modo lúdico didático (como usar o computador, ver vídeos, jogar em computador e/ou em consola) podendo ser uma forma complementar e motivacional à sua formação e rendimento escolar, requer no entanto um controlo dessa utilização, porquanto um tempo excessivo (superior a 1 hora diária) se revela pernicioso, limitando performances e competências necessárias ao sucesso educativo. Por outro lado, a participação em atividades colaborativas no campo das tarefas domésticas, revela-se promotora de capacidades (organização, responsabilidade, autonomia, concentração, memorização, método, psicomotricidade, destrezas, etc) as quais, envolvendo uma melhor capacitação em cidadania ativa são também promotoras de um melhor rendimento escolar.

### ACKNOWLEDGEMENTS

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/Multi/04016/2016. Agradecemos adicionalmente ao Instituto Politécnico de Viseu e ao CI&DETS pelo apoio prestado.

### REFERENCES:

- Camargo, L.O.L. (1989). *O que é Lazer*. São Paulo: Brasiliense.
- Cunha, A. (2013). *A Importância das Atividades Extracurriculares na Motivação Escolar e no Sucesso Escolar*. (Mestrado), Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Duarte, J. (2008). *Privação do sono, rendimento escolar e equilíbrio psico-afectivo na adolescência*. (Doutoramento), Universidade do Porto, Porto
- Dumazedier, J. (1976). *Lazer e Cultura popular*. São Paulo: Perspectiva.
- Estanqueiro, A. (2008). *Aprender a Estudar* (13 ed.). Lisboa: Texto Editores.
- Fonseca, H. (2005). *Compreender os adolescentes- Um desafio para pais e educadores* (4 ed.). Lisboa: Presença
- Formiga, N. S., & Dias, P. S. (2002). Correlatos entre hábitos de lazer e os indicadores do rendimento escolar. *Psicologia*. Retrieved 15/10/2014, 2014, from www.psicologia.com.pt
- Formiga, N. S., Ayroza, I., & Dias, L. (2005). Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *Psic: revista da Vetor Editora*, 6, 71-79.
- Guedes, M. G. T. B. (2013). *As atividades de enriquecimento curricular e a pedagogia do lazer. Projeto de investigação*. (Mestrado), Instituto Politécnico do Porto, Porto.
- Henriques, P. C. M. (2009). *Imagem corporal autoconceito e rendimento escolar nos pré-adolescentes*. (Mestre), Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Marques, A., Silva, B. D., & Marques, N. (2011). A Influência dos Vídeo Jogos no Rendimento Escolar dos Alunos: uma experiência no 2º e 3º ciclo do ensino básico. *Educação, Formação e Tecnologias*, 4(1), 17-27.
- Matias, N. C. F. (2009). Escolas de tempo integral e atividades extracurriculares: universos à espera da Psicologia brasileira. *Psicologia em Revista*, 15(3), 120-139.
- Matos, M.G., & Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois)*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana, PEPT&CMDT.
- Matos, M. G., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., . . . & Equipa Aventura Social (2012). *A saúde dos Adolescentes Portugueses . Relatório do estudo HBSC 2010*. Lisboa:

- Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais /IHMT/UNL e FMH/ Universidade Técnica de Lisboa
- Matos, MG; Gaspar, T; Ferreira, M & Equipa Aventura Social (2013): *Aventura Social no CED: Intervenção numa Comunidade Educativa*. Lisboa: FMH, CMDT, CPL e CEDNSC.
- Nunes, J (2014), *Padrão de atividade física e informal das crianças do 1º ciclo do concelho de Castelo Branco e a sua importância no controle do excesso de peso*. (Mestrado), Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.
- Olvera, S. G., & Moya, G. S. M. (2012). Análisis teórico sobre el concepto de rendimiento escolar y la influencia de factores socioculturales. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 9, 1-21.
- Pastor, Y., Valcárcel, P., & García-Merita, M. (2002). La escuela y el tiempo libre en la adolescencia temprana. In I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 159-182). Valencia: Promolibro.
- Portugal. Ministério da Saúde. Direção Geral da Saúde (2015). Programa Nacional da Saúde Escolar. Lisboa: DGS, 105p. ISBN: 978-972-675-227-1.
- Requixa, R. (1980). As dimensões do lazer. *Revista brasileira de Educação Física e Desporto*. (45), 54-76.
- Sá, E. M. M. (2012). *Habilidades Sociais, Bem -Estar psicológico e Rendimento Escolar*. (Doutoramento), Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Sanchez-Serrano, J. S. C. (2001). El rendimiento escolar y sus contextos. *Revista Complutense de Educacion*, 12(1), 15-80.
- Silva, B., Araújo, F., Junior, J., Vital, R., & Oliveira, R. (2012). Uma visão dos pais quanto ao rendimento de escolares do ensino fundamental participantes de atividades extra-escolares. *EFDeportes.com*, 15(166). <http://www.efdeportes.com/efd166/uma-visao-dos-pais-quanto-ao-rendimento.htm>

